

**ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
СТУДЕНТОВ ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА 1 КУРСА НАБОРА  
2007-2008 уч. год .**

*Каныгина А.В.*

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов  
медицинский университет»*

Скоростные способности – это комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные возможности человека. Они проявляются в быстроте двигательной реакции (способность организма максимально быстро реагировать движениями на раздражитель, различные сигналы), быстроте движений (способность совершать простейшие действия в минимальный для данных условий отрезок времени), беговой скорости (способность передвигаться с максимальной скоростью)

Проявление быстроты обусловлено наследственно-генетическими векторами и поэтому возможности ее развития ограничены. Скорость спринтерского бега определяется рядом таких свойств, как взрывная сила, способность к быстрому наращиванию и поддержанию максимальной скорости бега.

**Цель.** Изучить особенности скоростной подготовленности студентов 1 курса лечебного факультета, занимающихся в основной группе.

**Методы исследования.** Педагогическое тестирование (контрольный норматив – бег 100 м).

Курс, факультет, группы	бег 100 м, сек	норматив, сек
1 ЛФ 1-8 гр	17,8	17,6
1 ЛФ 17-24 гр.	17,4	17,6
1 ЛФ 25-33 гр	16,4	17,6

**Результаты исследования.** В исследовании принимали участие студенты лечебного факультета по 12 человек (девушки). Исследования проводились в начале учебного года.

Студенты 17-24 групп и 25-33 показали хорошую скоростную подготовленность, а студенты 1-8 групп отстают от норматива лишь на 1,1 %. Учитывая, что в спринте большое значение имеют гармоничное развитие двигательных способностей, а также координация движений, система применения в учебно-тренировочном процессе разнообразных упражнений, подвижных и спортивных игр будет способствовать развитию беговой скорости и скоростной выносливости.

В связи с проведенными исследованиями был разработан комплекс упражнений, который мы предлагаем проводить в основной части занятия, т.к. они способствуют развитию скоростных способностей:

1. Догнать партнера, стартующего на 2-3 метра вперед.
2. Из упора присев кувырок вперед, быстро встать и пробежать 10-15 метров.
3. Семянный бег. Бег короткими шагами, когда ноги едва отрываются от дорожки, с расслаблением всех мышц ног, туловища, рук.
4. Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимают до горизонтального положения.
5. Бег с высоким подниманием бедра, продвигаясь спиной вперед. Бег через предметы (набивные мячи), высоко поднимая бедро.
6. Продвижение вперед, отталкиваясь стопой. Основной акцент - на отталкивание стопой, а не носком.
7. "Колесо". Комбинация бега с высоким подниманием коленей и выхлестыванием голени вперед. Больше всего колесо по структуре движений напоминает езду на велосипеде.
8. Бег, захлестывая голень назад. Захлестывать голень назад как можно выше и сильнее, акцентированное, почти касаясь пятками ягодиц.
9. Бег по разметке. На беговой дорожке мелом наносят метки с помощью набора линеек-шаблонов. Таких линеек надо иметь несколько (длина от 120 до 220 см).
10. Бег на прямых ногах. Основной акцент на отталкивание стопой.
11. Бег приставными шагами, вариант — поднимая высоко колени.
12. Бег скрестными шагами по прямой; вариант - левым плечом, правым плечом вперед.
13. Старт в ходьбе. Продвигаясь вперед обычным шагом и с обычной скоростью, по команде "Внимание!" наклонить вперед и по сигналу "Марш!" перейти на стремительный бег; варианты - в беге "трусцой", в беге со средней скоростью.
14. Старт с "одной руки". Наклониться вперед и сделать основной упор на сильную ногу, опустить на дорожку противоположную сильнейшей ноге руку, коснуться ею дорожки (но не упираться в дорожку!) и сразу перейти на стремительный бег. Это же упражнение можно выполнить и в ходьбе, однако надо делать все быстро, чтобы между ходьбой и выполнением старта "с одной руки" не возникало заметной паузы.
15. Повторный бег на дистанцию 30 м, стараясь пробежать за наименьшее число шагов; вариант - дистанцию пробегать с хода (дополнительный разбег 10-

15 м).

16. Повторное прохождение дистанции 20-30 м прыжками в шаг с одной ноги на другую.

17. Бег с изменением скорости: а) с включениями (в процессе пробегания отрезка 120-150 м выполняются 3-4 предельно быстрых рывка по 10-15 м); б) по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную.

18. Бег наперегонки во второй половине 100-метрового отрезка. Упражнение выполняют по четыре человека. Первую половину дистанции бегут легко, шеренгой, не обгоняя друг друга. Во второй половине дистанции занимающиеся стараются обогнать друг друга.

19. Бег по игровой площадке (залу) в переменном темпе: на первой боковой стороне бег в максимальном темпе, на левой - бег с максимальной длиной шагов.

20. "Челночный бег" 2х10-15, 3х10-15, 4х10-15 м. От линии старта занимающийся бежит 10-15 м и должен заступить за линию, ограничивающую отрезок, повернуться и бежать обратно (2х10-15, 3х10-15 м и т.д., означает бег два-три раза без остановки). При овладении упражнением темп медленный и средний, при совершенствовании - средний, быстрый, предельный.

*Вывод.* Использование этих упражнений во время занятий будет способствовать успешной сдаче контрольных нормативов в беге на 100 и 60 м.

Литература:

1. Булич, Э.Г. Физическая культура и здоровье / Э.Г. Булич – М., 1981.

2. Кономан, Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л.Б. Кономан – М «ФКиС», 1998.

3. Петров, Н.Я. Физическое воспитание студентов и учащихся / Н.Я. Петров, В.А. Соколов. – Мн., 2000.